



凤蝶心理自助丛书

——婚恋前后、围城内外
de 心灵向导

应对 婚外恋

[俄] 季丽娅·叶尼克耶娃 著
谢云才 杨 蕊 译

中国城市出版社

中国青少年心理成长指南

——青春期——

青春期的
心理变化

应对 婚外恋

中国青少年心理成长指南
——青春期——

中国青少年心理成长指南

凤 蝶 心 理 自 助 丛 书

应对 婚外恋

〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃 著

谢云才 杨 蕊 译

张洪波 校译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字：01-2004-1464号

图书在版编目(CIP)数据

应对婚外恋/(俄罗斯)叶尼克耶娃著;谢云才等译.
北京:中国城市出版社,2004.3

(凤蝶心理自助丛书)

ISBN 7-5074-1603-8

I. 应… II. ①叶…②谢… III. 婚姻问题—通俗
读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004721 号

本书中文版专有出版权由中华版权代理总公司和俄罗斯著作权
协会代理取得。授权中国城市出版社在中国独家出版中文简体字版
本。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、摘编、转载本书全
部或部分内容。

©李丽娅·叶尼克耶娃

策	划	姚凤林
责	任	姚凤林
任	编	姚凤林
插	图	毛 过
封	面	北京顾与孟设计顾问
面	设	计
设	计	张建军
计	编	张建军
编	技	术
技	术	张建军
术	编	张建军
编	行	中国城市出版社
行	发	行
发	行	中国城市出版社
行	地	址
地	址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电	话	(010) 84275833 84272149
传	真	(010) 84278264
总	编	室
编	室	信箱
室	信	箱
信	箱	citypress@sina.com
箱	city	press_fx@tom.com
发	行	部
行	部	信箱
部	信	箱
信	箱	citypress_fx@tom.com
箱	city	press@sina.com
读	者	服
者	服	务
服	务	部
部	销	售
经	销	新华书店
印	刷	北京集惠印刷有限公司
字	数	83 千字 印张 5.75
开	本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版	次	2004 年 3 月第 1 版
印	次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印	数	0001—5000 册
定	价	12.00 元

本书封底贴有防伪标志。版权所有,盗印必究。

举报电话:(010) 84276257 84276253



前 言

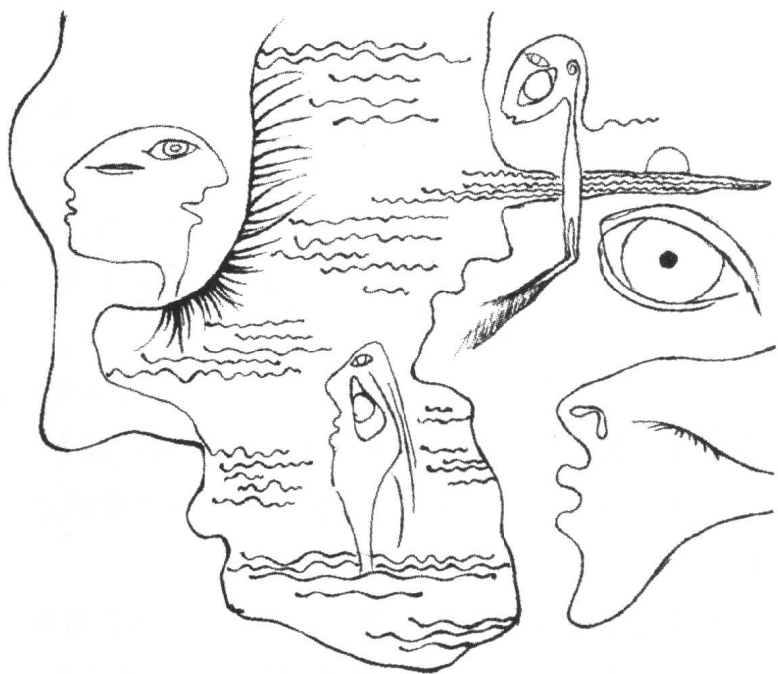
据统计，在莫斯科，76%的丈夫和26%的妻子有婚外情。其中，许多妻子对丈夫的婚外情有所了解或有所察觉。由此可见，婚后，人们往往因为无法抗拒外界的诱惑而做出越轨的事。私人侦探认为，如果有人蓄意勾引，那么四分之一的男人和二分之一的女人会落入圈套。

针对爱人的背叛，不同的人，态度也有所不同，这取决于夫妻关系，夫妻双方的性格和许多其他因素。一些人会佯装不知，默默接受，而另一些人则会歇斯底里，大吵大闹。

性学专家发现，在婚外恋中，存在着一条普遍规律：背叛者往往会在情人身上发现自己妻子（或丈夫）身上所缺少的优点和长处。

现在，人们经常说婚姻要开放，性生活要自由。一些人甚至认为，背叛是指重新爱一个人，而一般的婚外性生活不应当被认为是背叛。

在这本书中，你将了解到，夫妻为什么会彼此背叛，婚外情中的什么会令他（她）们着迷，如何对待爱人的背叛，怎样防范这类事情的发生。





目 录

丈夫，情人	1
如果你背叛了丈夫	38
如果丈夫背叛了你	44
给受伤害的女人开处方	91
智斗情敌	108
如何防止丈夫变心	124
醋意大发	155
“我不吃醋”	168



丈夫，情人

在婚姻生活中，对爱人的不满和性生活不和谐都可能导致夫妻背叛。许多女人在婚外情中能够感受更多的柔情蜜意，听到更多的甜言蜜语。她们会重燃爱之圣火，对生活充满新的期待。同时，性爱也是她们寻求婚外情的重要原因之一。

我常常听女人抱怨说，现在的男人大多数性功能低下，在床上，“你根本得不到满足”，或者“他几下就完事了”等等。也许，她们不会把这些告诉给自己的丈夫，但她们却常常对此心存不满，她们愿意同我，一个女人，一个心理医生进行开诚布公的交流，我也愿意倾听她们的想法。

也许，男人听到女人的抱怨会很不高兴，但事实不容争辩。许多女人对男人性功能不满，她们有的有很多情人，有的有几个固定的性伙伴，有的在爱河中徜徉，希望找到一个理想的伴侣，但结果往往令她们大失所望。

也许，你会问，既然妻子在性生活中得不到满足，她们为什么不拒绝与丈夫做爱？这其中有许多原因。

女人寻求婚外情有以下几种原因。

首先，任何女人都离不开男人的关怀，这种关怀不是性方面的，而是心理上的。如果一个女人婚姻不幸，经常与丈夫吵架，她就会寻求另一个男人的支持，一种精神上的支持和宽慰。她可以向这个男人哭诉，寻求他的理解和同情，或者只想引起他的关注，如此而已。同时，每个女人都喜欢被别人爱，喜欢听男人的甜言蜜语，希望成为男人关注的中心，这是女人的本性，不管她们年龄多大。

其次，女人寻求婚外情，不仅仅是想获得性生活的满足，她们是在寻求感觉、寻求爱、寻求浪漫、寻求心灵交融、寻求交流、寻求约会前甜蜜的等待和内心的激动不已，以及其他美妙的感受。只要同自己喜欢的人在一起，能度过浪漫的时光，他对自己关爱备至，在他面前感到自己是迷人的，是有魅力的，那么，你就不会离开他，因为他给了你对于女人最需要的，最重要的东西——感觉，他使你感到自己存在的价值。你们应当知道，单身女人的内心是躁动不安的，她也许会强打精神说自己不需要男人，但这是口是心非。每个女人心里都明白，她们需要男人的关心，因此，一旦这样的男人出现，女人便离不开他，即使他不是合格的情人，如果近期内不会出现其他目标，她便会一直与这个情人厮



守在一起。

第三，女人寻找情人是为了引起丈夫的注意，恢复他们之间曾拥有的那种亲密关系。当丈夫已变得漠不关心、麻木不仁时，他觉察不到妻子情绪的变化，看不到她发型的改变，甚至妻子对于他来说仅仅成了家里的一件物品，这时，妻子容易产生婚外情。妻子虽然不与丈夫交流，但她相信，她的变化会引起丈夫的注意，并最终使他明白，她是女人，她还年轻，她需要丈夫的关心。而有些女人忍不住要向丈夫暗示，她还有心仪的男人，丈夫不必这样漠视她。更有一些极端性急的女人，她们在与丈夫的激烈争吵中号称自己有情人了，他很爱她，这一切都是丈夫的冷漠和无知造成的，他应当自己吞下这个苦果。

第四，女人寻找情人是为了报复背叛她的丈夫。女人刚刚得知丈夫背叛自己时，她会异常震怒，在这种情况下，她很难与别的男人建立亲密的关系。但是，如果丈夫与情人的关系固定，并不想回心转意，这时，妻子也会慢慢地认为，医治心灵创伤的良药便是寻求一份新的爱情。妻子找情人或许并不是为了爱情，而只想报复丈夫，让他伤心，妻子好像要告诉丈夫：“你在外面风流浪漫时，我是多么伤心，现在，我也让你尝尝这种滋味，也让你吃吃醋。”一些女人在找了情人之后，认为是与丈

夫扯平了，两清了，心里便平衡了。

第五，对性生活极度失望的女人也希望找一个情人。她想：“世上肯定有真正的男子汉，也许，我能幸运地遇上这样的人。”我有一个女友，新找了一个情人，同情人做爱，令她情醉意迷，神魂颠倒。在性生活方面得不到满足的女人会想，她只是暂时地不走运，像我的这位女友一样，一旦好运来临，就会处于幸福的巅峰。所以，她们充满信心，坚忍不拔，不断地追寻属于自己的那份幸福。

同时，与情人在一起，女人可以得到一种别样的感觉。例如，一个女人婚前有过男友，体验过性生活带来的乐趣，可丈夫却是因循守旧、墨守成规的人，他的做爱方式古板、单调，且又不接受其他的花样。而与情人在一起则完全不同，你可以轻松自由、徜徉在性爱的海洋，享受着性爱的乐趣。或者是另一种情况，丈夫在性生活方面表现得自私无知，一点不懂做爱技巧，妻子从一些书籍或电影中得知，别人的性生活与自己家的完全不同，在那种性生活中，不但男人能达到性高潮，女人也能得到性快感。她开始暗暗思忖，为什么自己得不到性快感，女人已不满足仅仅充当丈夫享乐的工具，她也要体验飘飘欲仙、神魂颠倒的感觉。如果这时出现一个迷人的男士，对她表示爱慕，那么，女人一定不会拒绝，



并在与他的性爱过程中品味自己想要的那种感觉。

最后，女人寻找情人是健康的需要。有些女人认为，即使达不到性高潮，一般的做爱也有利于身体健康。众所周知，性对健康有利。长期的性压抑会对身体产生不利的影响。许多女人认为，性爱能够进行阴道按摩，补充新鲜血液。除此之外，所有的女人都知道，精液对女人的机体有益，女人在性生活中虽然可能达不到性高潮，但精液进入她的体内，也能使她变得年轻（一些女人甚至用精液做面膜，认为这能保养皮肤）。

有一个古老的笑话：“低垂着头的女人有情人，高昂着头的女人有情人，扭头向右看的女人有情人，总之，肩上扛着脑袋的女人就会找情人。”女人找情人不仅仅是肉体上的需要，更多的是精神上的满足，她们想使自己更年轻，更迷人，想报复丈夫对自己的漠视或背叛。

在性生活中，男女并不平等，这很不公正，但这是无奈的现实。女人和男人一样是新生活的参与者，女人应当拥有充分的权利，女人的利益应被完全地保护。如果丈夫认为自己得到性满足是天经地义的事，那么，他不应当忘记，妻子也有同样的权利，她也应当在性生活中获得满足。

男人希望找一个女人，同她拥有正常的性生活，女人也应当如此。在这种情况下，女人身体上的性敏感部

位处于亢奋状态，而爱人的触摸会更加激起她的性欲。但是，如果妻子漠视丈夫的存在，也没有做爱的愿望，那么，性交对于她则毫无乐趣可言。

女人轻柔地抚摸心仪的男人，并想与之做爱，这会令她兴奋不已，像男人一样，女人也会忽然产生性欲。男人热烈的亲吻，轻柔的抚摸，会令她急不可耐地想与之融为一体，合二而一。男人对女人的任何一次触摸都会使女人兴奋不已，如果男人的爱抚温柔，触摸到位，女人便可达到性高潮。

男人会突然想同初次见面或相识已久的女人做爱，女人也是如此。总之，对于大多数女人来说，性交前的情感交流意义重大。男人还应使女人意识到自己很可爱，燃起她的欲望，使她对自己的爱做出回应。

性交开始前，女人还需要一些色情语言的挑逗。男人充满色情的恭维和暗示比热烈的亲吻更能激起女人的性欲，甚至男人那种欣赏和色迷迷的炽热目光也能令女人激动不已，性欲大增。如果女人喜欢一个男人，那么，一次不经意的手臂相碰，便能使女人心跳加快，浮想联翩。

这亦说明，女人与男人性欲产生的基础不同。对于女人来说，情感更重要。而男人更依赖性冲动，只要女人激发了男人的性欲，男人便想立即与之做爱。他们根



本不打算发展感情，他们可以在做爱后的2~3个小时便将其忘记。女人更注重男人的态度，注重男人对她的关爱程度，如果丈夫对她冰冷、淡漠，她便会在情人身上寻找家庭中缺少的关爱和激情。

一些女人在拥有情人之后会对丈夫更关怀，更体贴，因为一种负罪感使她们想通过这种方式弥补来自自己的过失。

一位重度神经官能症患者对我说：“有时，我觉得自己简直是个泼妇，我只能低着头，这样才能保持平静，不去找丈夫的碴。”

“平时，我就歇斯底里，刁蛮凶悍，丈夫所做的一切都能惹恼我，我会立即大吵大闹，暴跳如雷。自从有了情人，家里立即平静了许多，同情人约会回来，我会善待丈夫，我们俨然一对儿恩爱夫妻，而与情人分手后，我又发作起来，又开始冲他大嚷大叫。”

她早已不同丈夫过性生活了，但她认为，精神上的依恋使她同丈夫厮守在一起，她并不打算同丈夫离婚。

如果婚外情浪漫刺激，不为丈夫所知，不影响两个家庭的稳定，那么，女人会欣然接受。反之，婚外情一旦被丈夫察觉，影响夫妻关系，女人一般会断然拒绝与

情人继续来往。

“疗养地罗曼史”是一种非常普遍的现象，这种偷情秘密短暂，不留痕迹，特别吸引人。女人在休假时既调养了身体，又收获了甜蜜，休假到期时，“疗养地情人”各奔东西，回到自己的城市，留下的只是美好的回忆。由于妻子去休养时并不流露偷情的意图，她与陌生人在疗养地只是萍水相逢，才演绎出一段风流韵事，丈夫对此亦无从得知，一切便尽如人愿了。

列娜，32岁，已婚，儿子9岁。

列娜的家庭条件十分优越。丈夫巴维尔，稳重，善良，既是好丈夫，又是好父亲。巴维尔收入丰厚，且全部补贴家用。虽然没有了当年的炽热感情，但列娜同丈夫的关系很稳定，也很融洽。列娜尊重自己的丈夫，赞赏他的人格魅力，丈夫是她的精神支柱，列娜不想改变现有的生活模式。

以前，列娜从没产生过背叛丈夫的念头。有一次，列娜单独去休假。像许多离家在外，远离丈夫的女人一样，列娜也想尝试一下“一夜情”的乐趣。在列娜的生活中，除了巴维尔，没有其他男人，像许多女人一样，列娜的内心深处也潜藏着一种好奇，她想知道别的男人在床上是怎样的。



众所周知，如果女人想偷情，猎艳者会不请自到。这时的女人眼中放出特别的目光，脸上浮现不寻常的表情，偷情高手很快就能将女人这种心迹一览无余。列娜就是这样，从她不经意间流露出的期盼的神情里，聪明的男人一望便知——她需要男人。第一天晚上，列娜在咖啡厅喝咖啡时，一个男人坐到她身边，他们随便地交谈着，两人心照不宣。

做爱时，列娜惊奇地发现，自己非常放松，她允许情人变换各种花样，自己也积极主动配合。在此之前，他们喝了一点儿酒，这对他们来说意义不小。酒精使他们摆脱了道德的束缚。列娜说，与情人做爱简直美妙极了。她对情人赞赏有加，因为她渴望一种浪漫，而在情人那里她得到了自己想要的东西。

列娜心情愉快地休假归来，丈夫对所发生的事情当然浑然不知。在日常生活中，列娜根本没有想去偷情，她认为，这种风花雪月与洗衣、做饭等杂活琐事毫不相关。下次再单独去度假时，她还要轻松享乐一下。

正如我们所知，妻子对丈夫的忠贞是有限度的，性生活得不到满足的女人更是如此，她们在内心深处期待能有好的转机。

如果一个已婚女人在出差过程中邂逅一位向她示爱

的儒雅男士，她一般不会拒绝。而这种“一夜情”能丰富她的性生活经验，提高夫妻性生活的质量。

丈夫巴维尔，妻子卓娅，夫妻二人均27岁，都受过高等教育，儿子6岁。

巴维尔是在妻子的动员下，同妻子一道来向医生咨询的。

据卓娅说，巴维尔真诚本分，但不够灵活，性格忧郁且缺乏激情。卓娅是巴维尔接触的第一个女人，而巴维尔也是卓娅接触的第一个男人。

巴维尔认为，他们的性生活很正常，婚后第一年每周2~3次，第二年每周1次，当然，吵架时，可能几个月不过夫妻生活。

在结婚的头几年，卓娅从不拒绝过性生活，巴维尔温情脉脉，甜言蜜语，这使卓娅感到满足，她虽然体验不到性高潮，但并不抱怨，在家里她是绝对的“领导”，丈夫宠她，儿子听话，她愿意保持这样一种生活状态。

卓娅从女友那儿知道了性高潮的美妙，但她认为自己是性冷淡，无法达到性高潮。

卓娅天生丽质，举止优雅，许多男人都对她垂涎三尺，希望得到她的青睐。办公室的女同事们暗示她不妨也上演一部“办公室的故事”（源于著名导演梁赞诺夫导